



MAGASINET LIVS  
SUNDHEDSSERIE

2016

OKTOBER: BRYSTKRÆFT

NOVEMBER: YOGA ER HOT FOR 40+

DECEMBER: MENTAL OVERGANGSALDER

JANUAR: ENERGI-BOOSTERE, DER VIRKER

# er perfekt til **40+**

Mere smidighed og styrke. Hvilken voksen krop trænger ikke til det? Og kunne du samtidig godt bruge at få mere ro på mentalt, er sagen soleklar: Yoga! Prøv vores program med 6 effektive stillinger skræddersyet til dig.

## Hvad er essensen af yoga egentlig?

Helt overordnet handler yoga om at lære dig selv bedre at kende, at se dine uhensigtsmæssige handlemønstre i øjnene og at genkende dine styrker.

“Det handler også om at blive ved med at lære nyt og ikke undgå det, som er svært. Både i undervisningen og i livet. I disse tider, hvor alting skal gå så stærkt, er yoga en formidabel måde at sætte farten ned på. Du arbejder med opmærksomheden på hele dig, på kroppen, sindet og åndedrættet, og du finder en god jordforbindelse og styrker balancen. Yoga giver nemlig også stabilitet til sindet og psyken og en tro på, at kroppen stadig kan udfordres og få det bedre,” siger yogalærer Lone Kristensen, der har praktiseret og studeret yoga gennem mere end 20 år.

## Hvorfor er yoga godt for 40+?

“Yoga er et af de bedste valg for travle 40+ kvinder, der ofte kæmper med dårlig holdning, skavanker og for meget stress i hovedet og kroppen. Den fysiske yoga-træning åbner og løsner de spændte muskler, giver en større smidighed og styrker samtidig de svage områder,” siger Lone Kristensen.

Hun oplever, at mange kvinder har problemer forskellige steder i kroppen. Blandt andet kæmper en del med smerter i eksempelvis skuldre, nakke og ryg, og det kan skyldes mange timer i en kontorstol og foran en skærm eller blot en lidt for travl hverdag.

“Mange oplever hurtigt en positiv effekt af træningen i form af større bevægelsesfrihed, færre smerter og mere ro i sindet. Selvfølgelig er den positive effekt afhængig af både regelmæssighed og indsats.”

Derudover virker yogaen også genopbyggende.

“Lidt groft opdelt kan du sige, at de fysiske yogastillinger strækker og blødgør, øger blodgennemstrømningen og styrker alle kroppens muskler, knogler og organer, mens åndedrætsøvelser styrker nervesystemet og skaber balance mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. Når nervesystemet er stærkt, og hormonerne i balance, kan kroppen bedre veksle mellem aktiv tilstand, hvile og genopbygning.”

Ifølge Lone Kristensen er der også lavet undersøgelser, der viser, at mange har stor glæde og positiv effekt ved at dyrke yoga under eksempelvis sygdom eller som led i deres genoptræning.

“Blandt andet har man set gode resultater med kvinder med brystkræft, som deltog i yoga-undervisning både under behandlingen og efter. Disse kvinder oplevede mindre stress og angst og havde generelt et bedre velbefindende og humør. Jeg har også på mine egne hold oplevet, at brystkræfttramte kvinder fik det bedre og fandt tilbage til sig selv igen.”



Lone Kristensen er yogalærer med speciale i Iyengar og kropsterapeut. [Satya-yoga.dk](http://Satya-yoga.dk)



“YOGA ER ET AF DE BEDSTE VALG FOR TRAVLE 40+ KVINDER, DER OFTE KÆMPER MED DÅRLIG HOLDNING, SKAVANKER OG FOR MEGET STRESS I HOVEDET OG KROPPEN.”



Hun har lavet programmet: **Ann Benedikte Hansen** er uddannet kandidat i Pædagogisk Antropologi fra DPU med speciale i yoga, foredragsholder og yogalærer. Læs mere på [Annbenedikte.dk](http://Annbenedikte.dk)

SKRÆDDERSYET TIL DIG:

## KOM I GANG MED YOGA DERHJEMME

Programmet her tager 30 minutter, men du kan også plukke i stillingerne, hvis du for eksempel lige har 5 minutter i løbet af dagen, hvor du trænger til at strække ud og få lidt mere energi.

De 6 stillinger har hver for sig og sammen en genopbyggende og restituerende effekt. Perfekt til at få noget mig-tid, hvor du giver dig selv omsorg.

### 1. BENENE OP AD VÆGGEN

#### Sådan gør du

1. Tag din yogamåtte hen til en væg. Den korte ende skal flugte med væggen.
2. Placér en yogapølle eller nogle foldede tæpper cirka 5 cm fra væggen.
3. Sæt dig på enden af pøllen med venstre hofte tæt på væggen og dine ben bøjede.
4. Sving benene op ad væggen og lænden op på pøllen.
5. Sørg for, at sædet er så tæt på væggen som muligt, og at pøllen støtter bækkenet.
6. Armene hviler lidt ud fra kroppen med håndfladerne vendt opad.
7. Placér gerne en lavendel-øjnepude eller et blødt lille håndklæde over dine øjne.
8. Bliv i stillingen i 5-10 minutter, og mærk, hvordan kroppen efter lidt tid falder til ro.

#### Det får du ud af det

Dette er en meget restorativ stilling, som har en beroligende effekt, fordi det parasympatiske nervesystem (dit afslapningssystem) dæmper det sympatiske nervesystem (som gør dig kampberedt), når blodtrykket i hjernen stiger.

**Tip!** Hvis du lider af stress og søvnproblemer, er det en rigtig god idé at lave denne stilling i cirka 5 minutter hver aften, inden du hopper under dynen.

**Obs!** Undlad denne stilling, hvis du har menstruation.



### 2. SIDDENDE MED SPREDTE BEN

#### Sådan gør du

1. Sæt dig på et foldet tæppe, og stræk benene frem foran dig. Placér dine hænder på gulvet ved siden af hofterne. Du kan eventuelt sætte dig med ryggen op mod en væg som støtte.
2. Tag fat under henholdsvis det højre og det venstre knæ, og stræk benene et godt stykke ud til siderne ét ad gangen, til de er placeret i cirka en 90-graders vinkel.
3. Sæt fingerspidserne i gulvet bag dig, løft taljen, og stræk længden på siderne af kroppen fra taljen og helt op under armhulen. Rul skuldrene tilbage, og løft brystet.
4. Lad tæerne pege op mod loftet, og sørg for, at både knæ og storetå vender lige op ad.
5. Pres hæle og lårben ned mod gulvet.
6. Stræk begge ben fra lår til knæ, og hold stillingen i cirka 1 minut. Med tiden kan du sætte det op til 3-5 minutter.

#### Det får du ud af det

Stillingen åbner hofterne og strækker indersiden og bagsiden af benene. Afhjælper også gigt i hofterne og smerter i iskiasnerven. Masserer desuden kønsorganerne, hvilket stimulerer og regulerer både smerter og ubalancerer i forhold til din menstruation.

3

MINDSKER STIVHED OG HEDETURE



### 3. HUNDESTRÆKKET

#### Sådan gør du

1. Stil dig på alle fire med hænderne i skulderbredde og knæ i hoftebreddes afstand.
2. Spred fingrene ud, og pres pege- og tommelfinger godt i gulvet.
3. Underdrej fødderne, og skub fra med hænderne, mens du løfter knæene fra gulvet og skubber hofterne højt op og langt tilbage.
4. Løft hælene lidt fra gulvet, spænd musklerne i toppen af lårene, og sug dine knæskaller ind. Før nu hælene lidt ned mod gulvet.
5. Træk indersiden af dine arme op fra albuerne til skuldrene. Skub overkroppen mod dine ben. Mærk strækket fra håndfladerne til hælene. Hold stillingen i 15-20 sekunder.
6. Kom ud af stillingen ved langsomt at sænke knæene i gulvet, tag en pause, og gentag gerne en eller to gange mere.

**Tip!** For en mere støttet og beroligende version: Placér en yogapølle eller nogle faste puder som støtte under din pande.

#### Det får du ud af det

Stillingen beroliger hjernen og stimulerer blidt nervesystemet. Sænker hjerterytmen. Reducerer stivhed i skulderblade og gigt i skulderleddene. Styrker ankler og toner benene. Mindsker kraftige blødninger, hvis du stadig menstruerer, og er med til at mindske hedeture i overgangsalderen.

4

AFSTRESSER



### 4. BARNETS STILLING

#### Sådan gør du

1. Adskil dine knæ, så de er helt ude i yogamåttens bredde, og lad storetæerne mødes på midten af måtten.
2. Sæt dig tilbage på hælene, og gå frem med hænderne.
3. Hvil panden i gulvet (eller på eksempelvis en yogablok eller bog), og stræk albuerne godt igennem.
4. Bliv i stillingen i cirka 30-60 sekunder.

**Tip!** Hvis du har brug for mere støtte, kan du anbringe en pølle eller nogle faste puder på langs under overkroppen.

#### Det får du ud af det

Dette er en meget afstressende stilling at praktisere, da den beroliger den forreste del af hjernen, reducerer forhøjet blodtryk, beroliger øjne og nervesystem og ikke mindst sind. Derudover strækker og toner den rygsøjlen og afhjælper smerter i ryg og nakke.

## STRÆKKER OG AFSPÆNDER

5



## 5. SIMPEL STØTTET BAGOVERBØJNING OVER TÆPPE

## Sådan gør du

1. Rul et tæppe sammen, så det har samme bredde som din yogamåtte.
2. Placér tæppet på den øverste tredjedel af måtten bag ved dig.
3. Kom langsomt ned at ligge på ryggen med skuldrene placeret på tæppet.
4. Skub fra med fødderne, og 'rul' den øverste del af ryggen over på den anden side af tæppet, så det ligger under de bagerste, nederste ribben.
5. Tag armene ud fra kroppen, og bøj albuerne. Stræk benene.
6. Læg gerne en øjenpude hen over øjnene, og bliv i stillingen i cirka 3-5 minutter.

## Det får du ud af det

Denne stilling egner sig rigtig godt efter en arbejdsdag, da den åbner bryst og skuldre, mens den blidt strækker den nederste og midterste del af ryggen. Du vil føle dig både afspændt og mere frisk efter at have lavet denne stilling.

## AFSPÆNDER OG BEROLIGER

6



## 6. AFSPÆNDING

## Sådan gør du

1. Tag et tæppe over dig og eventuelt en øjenpude over øjnene. Læg dig på ryggen med armene ned langs siden, og lad håndfladerne vende opad. Sørg for at have lidt mere end en hoftebreddes afstand mellem fødderne, så du kan give godt slip i benene. Luk øjnene.
2. I denne stilling skal du ikke andet end bare at lade kroppen falde til ro af sig selv.
3. Bliv liggende i stillingen 5-7 minutter, eller så længe du har lyst.

## Det får du ud af det

Enhver yogatime afsluttes med denne stilling, som inden for yogaen anses som den allervigtigste stilling. Den afhjælper nervøsitet, migræne, søvnløshed og kronisk træthed, idet den afspænder kroppen og beroliger nervesystemet.

Pst!

Sidder du på jobbet og trænger til et skud energi? Så kan hundestrækket faktisk godt udføres ved dit skrivebord:



1. Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
2. Stræk armene frem foran dig og op mod loftet på en indåning. Fald forover fra hoften på en udånding.
3. Placer hænderne på skrivebordet i skulderbreddes afstand. Gå eventuelt lidt tilbage, så fødderne er placeret lige under hofterne.
4. Spred fingrene ud, og stræk armene godt igennem. Sug ind omkring knæskallen og løft knæene lidt op.
5. Følg vejrtrækningen roligt ind og ud gennem næsen.
6. Hold stillingen 1-3 minutter.
7. Kom langsomt ud af stillingen.

# KLÆDT PÅ TIL YOGA

Har du prøvet at kaste dig ud i forskellige yogastillinger med det helt forkerte tøj, som både kan være for stramt og for løst, ved du også, at det ikke bare handler om at hoppe i noget tilfældigt hjemmetøj, når du dyrker yoga.

Det særlige ved yogatøj er, at det har en rigtig god pasform og ikke generer med sømme og lignende. Pointen er, at du ikke skal skænke tøjet en tanke, mens du dyrker yoga.

Gør det blødt og behageligt – og i materialer, der holder dig varm og ikke strammer. Heldragt, **575 kr.**, og bindebluse, **495 kr.**, i økologiske materialer fra **Ecouture.dk**



LIV  
TESTER

## ONLINE-YOGA

Flirter du med tanken om at gå til yoga, men har svært ved at komme af sted? Yogavivo er en ny dansk streamingtjeneste med mere end 200 videoer, som fører dig gennem yogaforløb på alt mellem et par minutter og hele timer.

**Magasinet Liv mener:** "Det er altså smart, at jeg kan dyrke yoga, når jeg vil – skal bare bruge internet og en yogamatte. Jeg finder efterhånden mine favoritter, som jeg gemmer

ved at klikke på et grønt hjerte under videoen. Instruktoren gør det nemt at kaste sig ud i nye stillinger, om end den til tider næsten er for omhyggelig. Er overrasket over, at det kan være så motiverende at dyrke yoga online, selv om det selvfølgelig ikke kan slå et rigtigt yogahold."

Online-yoga på **Yogavivo.dk**, **119 kr.** pr. måned. Der er 7 dages gratis prøveperiode.

# Din nye bedste veninde



53% af de 18-50 årige kvinder får for lidt jern gennem kosten\*

34% af de 18-50 årige kvinder får for lidt D-vitamin gennem kosten\*

**NYHED**

Longo Vital Kvinde er en multivitamin, som med sit indhold af bl.a. jern, vitamin D og selen er særligt tilpasset kvinder i den fødedygtige alder.

**f Mere Energi**

Jern bidrager til at mindske træthed og udmattelse samt til immunsystemets normale funktion. Vitamin D bidrager til at bibeholde normale knogler, tænder og muskelfunktion. Selen bidrager til at vedligeholde et normalt hår og negle. Zink som bidrager til opretholdelse af normal hud.

\* Danskernes kostvaner 2011-2013 af DTU Fødevarerinstitutionen 2015.